

# کتاب خاکستری

معتادان گمنام

## NARCOTICS ANONYMOUS

The Gray book in Farsi

رایگان (Free)

World Service Conference

Literature Committee

N.A.W.S.C-L.C.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر، متعلق به اعضای این ای است.

کپی‌رایت ۱۹۸۱

ما آن‌چه را که داریم فقط با مراقبت کامل می‌توانیم حفظ کنیم و همان‌طور که آزادی فردی ما از قدم‌های دوازده‌گانه سرچشمه می‌گیرد به همان صورت آزادی گروه نیز به سنت‌های ما بستگی دارد.

تا زمانی که پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می‌کند از آن‌چه که ما را از هم جدا می‌نماید محکم‌تر باشد، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

۱- منافع مشترک ما بایست در رأس قرار گیرد. بهبودی شخصی به اتحاد این‌ای بستگی دارد.

۲- در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد. خداوندی مهربان که می‌تواند خود را در وجدان گروه بیان کند، رهبران ما چیزی به جز خدمتگزاران مورد اعتماد نیستند و بر ما حکومت نمی‌کنند.

۳- تنها لازمه عضویت تمایل شدید به قطع مصرف است.

۴- هر گروه بایست مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و این‌ای در کل اثر بگذارند.

۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معنای که هنوز در عذاب است.

۶- یک گروه این‌ای هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند، یا نام این‌ای را به آن‌ها عاریت دهد، مبادا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

۷- هر گروه این‌ای می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

۸- معتادان گمنام بایست همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند..

۹- این‌ای تحت هیچ شرایطی و هرگز نبایست سازمان‌دهی شود. ولی ما می‌توانیم هیئت‌های

خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.

۱۰- معتادان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام این‌ای هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.

۱۱- خط‌مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

۱۲- گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

ما از مکان‌های متفاوتی به اینجا آمده‌ایم؛ خانه، ویلا، مدرسه، کمپ، بیمارستان، زندان، پارک و یا از کف چوب. ولی در هر جا که بودیم، تنهایی، درد و ترس را یدک می‌کشیدیم. به هر حال، اعتیاد، همه ما را به معتادان گمنام کشانده است. هر یک از ما دلیلی برای آمدن به این برنامه داشتیم. اما آن عده از ما که در این‌جا باقی می‌مانیم، همگی یک دلیل مشترک داریم و آن قطع مصرف و پاک ماندن است.

وقتی واقعا قطع مصرف می‌کنیم و غبار مواد کمی پاک می‌شود، اغلب شروع به دیدن اطراف خود می‌کنیم تا ببینیم این برنامه واقعا دربارهی چیست. ما شروع به انجام کارهایی می‌کنیم که اعضای دیگر می‌کنند. معمولا دوازده قدم را شروع می‌کنیم و تلاش می‌کنیم به بهترین شکل آن‌ها را کار کنیم. نتیجه‌ی این کار، درجه‌ای از آزادی است که هرگز تجربه نکرده بوده‌ایم. ما از مواد مفرد و وسوسه‌رها می‌شویم و به سرعت، مقدار اندکی آزادی از فریبه‌های درون‌مان پیدا می‌کنیم.

ما آموخته‌ایم که فقط با درمیان گذاشتن آن‌چه که داریم، می‌توانیم آن‌را حفظ کنیم. پس به سراغ معتادانی که همچون خودمان هستند می‌رویم و اگر کمک فواستند دست یاری بسوی‌شان دراز می‌کنیم. یکی از اولین کارهایی که پس از آشنایی با یک تازه‌وارد انجام می‌دهیم، بردن آن‌ها به جلسه است، چون تردیدی نداریم که بدون جلسه نمی‌توانستیم در برنامه موفق باشیم.

به‌راستی، چرا جلسات ما این‌گونه هستند؟ چه چیزی در جلسات وجود دارد که آن‌ها را تا این اندازه خاص می‌کند؟ معمولا احساس قدرت، عشق و امید در تمام جلسات ما موج می‌زند که فضای بویودی ما را شکل می‌دهد. اکثر ما معتقدیم که جلسات، برای ما بسیار خاص هستند. ما در جلسه احساس امنیت می‌کنیم و گویی که این جلسات دقیقاً متناسب حال ما سافته شده‌اند.

علت این موضوع چیست؟ شاید بعضی‌ها بگویند که اگر چند نفر مثل ما دور هم جمع شوند، قطعا هرج و مرج می‌شود؛ آن‌ها ممکن است فکر کنند که آدم‌های خودمهور، خودرای و منزوی نمی‌توانند در صلح و امنیت دور هم باشند؛ ولی ما می‌توانیم. چون ۱۲ سنت داریم که به ما کمک می‌کند گروه امن و آزادی داشته باشیم.

**برای اغلب ما** درک این سنت‌ها به مرور و به آهستگی امکان پذیر خواهد شد. ما از راه صحبت با اعضاء و تماس با دیگر گروه‌ها، اطلاعات **مهروردی** کسب می‌کنیم، اما معمولاً پس از شروع فعالیت در کارهای خدماتی است که کسی به ما خواهد گفت: "بهبودی هر یک از ما به اتحاد **ان‌ای** بستگی دارد." و این اتحاد به کیفیت پیروی ما از سنت‌های مان مربوط است.

**اما چون شنیده‌ایم که در این برنامه "باید" نداریم و قدم‌ها یک سری اصول پیشنهادی برای اشخاص هستند، شاید بعضی از ما به اشتباه تصور کنیم که همین قاعده درباره گروه‌ها نیز درست از آب درمی‌آید. سنت‌های دوازده گانه **ان‌ای** پیشنهاد نیستند و نباید دستکاری شوند.** آن‌ها رهنمودهایی هستند که جمعیت ما را آزاد و زنده نگاه می‌دارند.

با پیروی از این **اصول**، در ارتباط با دیگران و اجتماع، از بسیاری از مشکلات اجتناب خواهیم کرد. این، بدان معنی نیست که سنت‌های ما تمام مشکلات را از میان برمی‌دارند. ما در هر صورت باید بامسائلی که پیش می‌آیند، نظیر مشکلات ارتباطی، اختلاف سلیقه، مباحثات داخلی و مسائل مربوط به افراد و گروه‌های خارجی، روبرو شویم. اما در هر صورت ما وقتی اصول مان را رعایت می‌کنیم، از بعضی از دردسرهایی که این مسائل به وجود می‌آورند جلوگیری به عمل خواهیم آورد.

بسیاری از مشکلات ما، همان‌هایی هستند که اعضای اولیه ما هم با آن‌ها روبرو بوده‌اند و تجربیاتی که آن‌ها به سختی بدست آوردند، باعث تولد سنت‌ها شده است. تجربه به ما نشان داده است که این اصول امروزه همان اعتباری را دارند که در شروع داشته‌اند. سنت‌های مان ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودی مان شود، حفظ می‌کنند. آن‌ها رشته‌های واقعی پیوند ما هست، **اما خودبه‌خود کار نمی‌کنند و فقط با درک و اجرای شان است که کاربرد پیدا می‌کنند.**

## سنت اول

**منافع مشترک ما بایست در راس قرار گیرد. بهبودی شخصی به اتحاد **ان‌ای** بستگی دارد.**

اولین سنت ما، مربوط به اتحاد و منافع مشترک است و **این موضوع، بی‌دلیل نیست.** یکی از مهم‌ترین نکات **راه تازه‌ی** زندگی ما این است که جزئی از گروه معتادانی هستیم و **همگی به دنبال بهبودیم.**

بقای ما مستقیماً به بقای گروه و انجمن بستگی دارد. **اغلب ما قبل از پیوستن به **ان‌ای**، پاک شدن و پاک ماندن در تنهایی را آزموده بودیم.**

**بسیاری دست به دامن پزشکان و حرفه‌ای‌ها شده بودیم که بی‌فایده بود.** اما وقتی به معتادان گمنام آمدیم به **بهبودی امیدوار شدیم.** این برنامه می‌تواند کاری برای ما انجام دهد، که خود قادر به انجامش نیستیم.

وقتی به این با آمدیم، دیدیم که این برنامه برای دیگران کار کرده است. با دیدن بهبودی آنها، به فودمان امیدوار شدیم. ما چیزی از گروه شدیم و فهمیدیم که ما هم می‌توانیم قدم در راهی بگذاریم که معتادان در آن موفق بوده‌اند. علاوه بر آن آموختیم که کسانی عضویت فعالانه‌ی خود در این انجمن را ادامه نداده‌اند، با راه پُر مخاطره‌ای روبرو شده و اغلب لغزش کرده‌اند.

اکثر ما در این موضوع با هم توافق داریم که بدون این‌ای واقعا زندگی سفتی فوایم داشت. ما می‌دانیم که به تنهایی نمی‌توانیم موفق باشیم و هیچ‌پیز دیگری برای ما کار نفاهد کرد. با این توصیف، هر کاری که به نفع گروه باشد، به نفع فود ماست. این بدان معنا نیست که گروه، فود را بر اعضایش تمیل می‌کند. اغلب ما هرگز لطف و توجه خاصی که در این برنامه به ما شده است را تجربه نکرده بودیم.

در این جا کسی نمی‌گوید به‌رغم آن‌چه که هستید شما را دوست داریم و می‌پذیریم، بلکه ما را درست به‌خاطر همانی که هستیم دوست دارند و می‌پذیرند. اعضا برای گروه ارزشمند هستند و گروه برای اعضایش.

هیچ‌کس نمی‌تواند عضویت ما را باطل کند و یا عضو دیگری را تنبیه کرده و یا وادار به کاری کند که مایل به انجامش نیست. ما این راه زندگی را با الگوبرداری از یکدیگر دنبال می‌کنیم، نه دستور و فرمان.

ما با درمیان گذاشتن تجربیات خود، از یکدیگر درس می‌گیریم. در دوران اعتیاد، ما همیشه امیال شخصی خود را در رأس امور قرار می‌دادیم، اما پس از مدتی طولانی در معتادان گمنام، متوجه می‌شویم که هر چه به‌نفع گروه است معمولا به نفع ما هم هست.

ما فیر و مصلحت عموم اعضا (منافع مشترک) را در نظر می‌گیریم چون می‌دانیم این کار همیشه به نفع فودمان تمام می‌شود. اگر چه که تجربیات شخصی دوران مصرف ما، با یکدیگر تفاوت دارد، اما به‌عنوان گروه، وجوه مشترک زیادی در اعتیاد خود پیدا می‌کنیم. یکی از آن‌ها اصرار ما در اثبات عدم نیاز به دیگران بوده است. ما خود را متقاعد کرده بودیم که به تنهایی می‌توانیم موفق شویم و زندگی مان را به همین منوال ادامه می‌دادیم. نتیجه این کار، تاسف‌بار بود و عاقبت هریک از ما به اجبار اقرار کردیم که عدم نیاز به دیگران دروغی بیش نبوده است. ما دریافتیم که دیگر نه می‌توانیم مصرف‌مان را کنترل کنیم و نه توان اداره زندگی را داریم. این اقرار، نقطه‌ی شروع بهبودی ما بود و پایه اصلی اتحاد ما را در این انجمن شکل می‌دهد.

همان‌طور که ما در اعتیادمان وجه مشترک داشته‌ایم، اکنون متوجه می‌شویم که در بهبودی‌مان نیز نقاط مشترک زیادی داریم. ما همگی تمایل به پاکی داریم. هر یک از ما آموخته‌ایم که به یک نیروی برتر تکیه کنیم، این نیرو منبع قدرت‌مان است. هدف ما رساندن پیام به معتادبست که هنوز در عذاب است.

سنت‌های ما **قانون‌هایی** هستند که ما را از شر خودمان در امان نگه می‌دارند و **نقض هر یک از آن‌ها به معنای نقض همگی و از بین رفتن اتحاد است.** معتادان گمنام بدون اتحاد معنای حقیقی خود را از دست می‌دهد. البته منظور این نیست که مجادله و اختلافی در برخی مسائل نداریم. ما قطعاً با یکدیگر مخالفت خواهیم کرد. هر جا که عده‌ای دور هم جمع شوند، بی‌تردید اختلاف عقیده هم وجود خواهد داشت. ولی ما وقتی راه‌حل را پیدا می‌کنیم، همگی روی انجام آن تمرکز می‌کنیم.

بارها و بارها در بحران‌ها، اختلافات را کنار گذاشته و برای منافع مشترک‌مان تلاش کرده‌ایم. ما اعضای را دیده‌ایم که با هم حسن تفاهم نداشته‌اند، اما برای کمک به یک تازه‌وارد با یکدیگر همکاری کرده‌اند. گروهی را دیده‌ایم که با انجام کارهای کم اجرت اجاره‌ی اتاق جلسات خود را پرداخت کرده‌اند. اعضای بسیاری را دیده‌ایم که برای حمایت از یک گروه نوپا، صدها کیلومتر رانندگی کرده‌اند. اینگونه فعالیت‌ها و نظایر آن در انجمن ما مسئله‌ای عادی است. **اگر آن‌ها چنین فرماتی را ارائه نمی‌کردند، این‌ای نبود می‌شد و بدون این‌ای تعداد کمی از ما زنده می‌ماندیم و تعداد کمتری بهبود می‌یافتیم.**

## سنت دوم

در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد. **خداوندی مهربان که می‌تواند خود را در وجدان گروه بیان کند، رهبران ما پیزی به پز خدمتگزاران مورد اعتماد نیستند و بر ما حکومت نمی‌کنند.** در معتادان گمنام ما نگران حفظ خویش، از نفس خود هستیم و سنت دوم، یکی دیگر از ابزارهای برنامه برای این مراقبت مهم است.

ما طبیعتاً مردمانی خودرای و خودمحوریم که **به دنبال ارضای فوری نفس خود به وسیله پول، قدرت و شهوت می‌گردیم.** بخش مهمی از بهبودی ما این است که یاد بگیریم چگونه با این مسائل کنار بیاییم؛ ذهن منصرف‌شده‌ی خود را چگونه به مسیر درست برگردانیم و چگونه رفتارهای بی‌عقلانه را کنار بگذاریم. چگونه دست از تفریب خود برداریم و دوباره توان‌مان را به سوی اهداف سازنده هدایت کنیم. به عبارتی دیگر ما باید برنامه‌ی زندگی را جایگزین برنامه‌ی مرگ کنیم. ما در همان اوایل بهبودی درک می‌کنیم که چه بلایی به سر زندگی‌مان آورده‌ایم. به قول خودمان **فکر بکر ما باعث شد کارمان به این‌جا کشیده شود.**

بله، وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم بهتر می‌فهمیم که چندین بار با نیت کاملاً غیر نقشه‌هایی کشیده‌ایم که ما را به در در سر انداخته است. ما در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و نمی‌توانستیم زندگی‌مان را اداره (مدیریت) کنیم. و حالا به اجبار در این‌ای گردهم آمده‌ایم. همگی در مدیریت ضعیفیم و هیچ‌یک از ما نمی‌تواند دائماً برای خود تصمیمات درستی بگیرد. اغلب وقتی می‌فهمیم که برای ادامه‌ی زندگی باید در این حلقه بمانیم، عمیقاً درد می‌کشیم.

در این لفظات اعضای قدیمی به دامن می‌رسند. آن‌ها به ما اطمینان قاطع می‌دهند و می‌گویند: نگران نباش، فراوند از دیوانگان و معتادان مراقبت می‌کند. این یک برنامه‌ی روانیست و فردا نمی‌گذارد ما فراب کنیم. این اعضای باتجربه می‌گویند: "ما در این‌ای به جای تکیه بر نفس و عقاید شخصی، به خدایی مهربان که خود را در وجدان گروه‌مان بیان می‌کند، متکی می‌شویم."

در کارکرد قدم‌ها، ما به یک نیروی برتر از خودمان اعتماد می‌کنیم و این رابطه را ادامه می‌دهیم و در راستای هدف گروه از آن بهره می‌بریم. اگر همگی اراده و زندگی‌مان را به مراقبت فراوند بسپاریم و بویای اراده‌اش باشیم، او خود را در سطح گروه نشان می‌دهد. وقتی می‌فواهیم تصمیمی برای گروه بگیریم، همگی باید بر روی موضوع تمرکز کرده و برایش وقت بگذاریم تا بتوانیم تصمیمی که بیشترین سود برای مصلحت جمع‌مان دارد را بگیریم. با چنین رویکردی بدون شک عقیده‌ی روانی گروه‌مان را به دست فواهیم آورد.

ما می‌دانیم که این فرآیند در انبساط ما حقیقتاً به وقوع می‌پیوندد، اما بعضی اوقات که تصمیماتمان فیلی هم خوب جواب نمی‌دهد، گنج می‌شویم.

ظاهراً ما فراموش می‌کنیم که کامل نیستیم و فقط در حال تجربه کردن یک حرکت روانی هستیم. وقتی تلاش‌های فرماتی ما، متأثر از شفصیت‌ها و اراده‌ی شفصی باشد، نتیجه درآورد است. ما دائماً باید مراقب باشیم که تصمیماتمان حقیقتاً منعکس‌کننده فواست فردا باشد.

معمولاً تفاوت بزرگی بین وجدان گروه و نظر شخصیت‌های قدرتمند و محبوب گروه وجود دارد.

بعضی از درآوردترین تجربه‌های رشد ما از تصمیماتی که با نام وجدان گروه گرفته شده است، سرچشمه می‌گیرد. تجربه ما نشان می‌دهد که هیچ روانیتی در برقی از این تصمیمات وجود نداشته است.

ممکن است عضوی بگوید: ما در گروه‌مان برای فلان کار ویدان گرفته‌ایم. در این‌جا باید به نکته‌ی مهمی توجه کرد: ویدان گروه با رأی‌گیری در گروه فرق دارد. برای مثال یک گروه تصمیم می‌گیرد که اعضایش دوره‌های درمانی اختیار را تعلیم ببینند. گروه دیگری احساس می‌کند که فقط هروئینی‌ها را به جلسه راه دهد، گروه دیگری می‌گوید فقط مسیمنان بیابند، یا فقط کارتن‌فوابها، به شرط آن‌که در جلسه نگویند که از کجا آمده‌اند. گروه دیگری وعده می‌دهد که به شرط حضور در جلسه، شغل دولتی فوبی برایتان پیدا فواهیم کرد و قول‌های دیگر... ما تصمیمات بر زیادی به نام ویدان گروه گرفته‌ایم. این تجارب ما را نگران می‌کنند.

پس چگونه می‌توان گفت که تصمیمات ما حقیقتاً ویدان گروه هستند و چگونه می‌توانیم از تجارب درآورد جلوگیری کنیم.

واقعیتی که در این بین به ما کمک می‌کند این است که اصول روحانی حقیقی، هرگز با یکدیگر در تضاد نیستند، آن‌ها همواره مکمل یکدیگرند. وجدان حقیقی گروه هرگز با هیچ‌یک از اصول روحانی ما در تضاد نیست. هرگاه

می‌فواهیم تصمیمی در گروه بگیریم، ابتدا نفوذ شفصیت‌ها، تعصب و فودفواهی را کنار گذاشته و اطمینان پیدا می‌کنیم که این تصمیم مغایرتی با دوازه سنت نداشته باشد. اگر لازم بود، دوباره تصمیم را بررسی می‌کنیم.

البته این شیوه صدررصد تضمینی نیست اما در بسیاری از موارد کمک می‌کند تا از مشکلات جلوگیری کنیم.

سنت دوم، با ماهیت رهبری در این ای سر و کار دارد. ما در این سنت می‌کوشیم که وهران روانی گروه را مربع فود قرار دهیم و دقت می‌کنیم که به رهبران مربعیت ندهیم. ما آموخته‌ایم که در انجمن ما، رهبری از طریق نمونه بودن و خدمات ایثار گرانه کار می‌کند. دستور دادن و اعمال نفوذ، کاری از پیش نمی‌برد.

رویکرد ما در تعیین خدمتگزاران مورد اعتمادمان، به این موضوع را ثبات می‌بخشد. ما ترجیح می‌دهیم که رئیس، مرشد و مدیر نداشته باشیم و به جای آن منشی، خزانه‌دار و رابط داشته باشیم. عناوینی که ذکر شد همگی خدماتی‌اند و نمایان‌گر کنترل نیستند. تجربه ما نشان می‌دهد که اگر گروه تبدیل به شاخه‌هایی از شخصیت رهبر یا عضو دیگری شود، تاثیر خود را از دست می‌دهد. در آن صورت تازه‌واردان نمی‌مانند و اعضا از آمدن به جلسه، فودداری می‌کنند.

گروه در این مواقع اگر تغییر نکنند، از بین فواهر رفت. و بعضی اوقات این فرایند، سفت و دردآور است. این تجربه باعث رشد کسانی می‌شود که در انجمن باقی می‌مانند، اما چه بر سر آن‌ها که نمی‌ماند می‌آید؟

فضای بهبودی، یکی از گرانبهاترین سرمایه‌های ما در گروه‌هایمان است و ما باید با دقت از آن نگهداری کنیم. مبادا آن را به سیاست‌ها و شخصیت‌ها بیازیم. برای آن عده از ما که مدت‌های طولانی در کارهای خدماتی مشغول بوده و یا در بنیان‌گذاری گروه‌ها و بازماندن در بلسات نقش داشته‌ایم، گاه رها کردن بسیار مشکل است. گاهی غرورمان جلوی این کار را می‌گیرد، گاه ترس‌های نهانی و گاه گروه.

اغلب ما وقتی به انجمن آمدیم فود را فقیر و بی‌ارزش می‌دانستیم. پس از چند وقت پانکی و موفقیت‌های دیگر، بهبودی ما تقویت شده و همواره بر فودر بهتر و سالم‌تری با فودمان می‌کنیم. ما از این احساسات لذت می‌بریم، چون سالم هستند. ما تأیید و توجه را دوست داریم، و اغلب لیاقتش را هم داریم. ولی به هر روی، این موضوع گاهی از دست اعضا قارج شده و آن قدر به دنبالش می‌روند تا به در دسر بیافتند.

با پانکی، بلوغ و فروتنی بیشتر یاد می‌گیریم که واقع‌بینانه و روانی با این احساسات جدید کنار بیائیم.

حالت دیگری که معمولا برای ما مشکل‌ساز می‌شود، ترس است. ما می‌ترسیم که مبدا کسی نتواند بهتر از ما فرمت کند. ما می‌ترسیم که اگر مسئولیت را به افراد جدیدی تمویل دهیم، اتفاق وشتانکی رخ دهد. و شاید هم در گذشته، افرادی در گروه بوده‌اند که در انجام فرمات ناموفق بوده‌اند.



اما این موضوع مهم نیست. ما هرگاه نفوایم به گروه اجازه دهیم برای فودش رشد کند، و یا وقتی از تغییر بترسیم، داریم نقش فدا را بازی می‌کنیم. ممکن است دوستانمان بگویند که رها کن و قدم سوم را کار کن، ولی گوش ما گاهی کر شده و صدای عشق آن‌ها را نمی‌شنود.

در این مواقع، این فود ما هستیم که باید برویم و رشد کنیم. اما چه بر سر آن کسانی می‌آید که می‌روند و دیگر بر نمی‌گردند؟ به هر حال، آن‌ها رهبری را مشکل‌ساز می‌کند این است که برفی از بزرگان گروه، به موضع قدرت می‌پسند و رهایش نمی‌کنند.

گاهی اوقات گروه یا بخشی از گروه از فداحظی مفرمانه‌ی فرمتگزاران با فرمت، می‌ترسد. اعضا بارها و بارها از یک فرمتگزار می‌فروهند که همان فرمت را ادامه دهد و همه چیز را کنترل کند. در این موارد، تغییر بسیار سخت می‌شود و انگار فقط یک فایده می‌تواند ما را درست کند.

در این هنگام است که فود فرمتگزار باید از ادامه فرمت منصرف شود. این حالت با آن‌ها ما در انجمن یاد گرفته‌ایم فرق می‌کند. ما آموخته‌ایم که هرگز درخواست ان‌ای را رد نکنیم و فرمت کردن بخش ارزشمندی از برنامه ما بوده است. قبول نکردن فرمت در راستای منافع گروه، بلوغ و فروتنی بالایی را می‌طلبد. اغلب فرمتگزاران، دیر یا زود با این مسائل روبرو می‌شوند. آن‌ها در ابتدا چیزی در این باره نمی‌دانند و با احساسات فوب، پوره‌شدن و جلب توجه کردن، حال‌شان فوب می‌شود.

اما پس از مدتی احساساتشان مفلوط می‌شود؛ از یک سو احساس می‌کنند که فرد مهمی هستند و از سوی دیگر می‌دانند که فقط یک عضو دیگر از انجمن می‌باشند. در این مرحله است که آن‌ها رهبری فود را انگار کرده و گروه را در اولویت قرار می‌دهند. فدا را شکر که اغلب این فرمتگزاران سرانجام، به درجه‌ای از فروتنی می‌رسند که بایگله فودشان در انجمن را پیدا می‌کنند. آن‌ها می‌پذیرند که فقط بخشی از یک کل بزرگ‌تر هستند و قبول می‌کنند که ضروری و بایگترین ناپذیر نیستند. اما در همان حال درمی‌یابند که صاحب تجربه‌ای ارزشمند هستند که می‌تواند به گروه کمک کند. آن‌ها تبدیل به منبعی در گروه می‌شوند، ولی به دنبال کنترل نیستند و نمی‌فروهند از گروه جدا شوند.

و اینجاست که فرمات طولانی‌شان حقیقتاً بیشترین کمک را می‌کند. آن‌ها ما را تشویق کرده و الهام‌بخش می‌شوند. آن‌ها با رفتارشان، چیزهایی را به ما می‌آموزند. اگر چه فرماتشان در ظاهر کمتر از زمانی است که در فط مقدم بودند، اما در باطن، زیربنایی از ثبات، قدرت و تجربه را استوار می‌سازند که می‌تواند پایه‌ی رشد انجمن‌مان باشد.

## سنت سوم

تنها لازمه عضویت تمایل شدید به قطع مصرف است.

این سنت برای فرد و گروه، هر دو بسیار مهم است. **سنت سوم به طور مستقیم در بسیاری از آرمان‌های برنامه ما دخیل است. تمایل نه تنها کلمه کلیدی در این سنت، بلکه اساس بهبودی ماست.** در داستان‌ها و تجارب ما در رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است، واقعیت دردناکی که پی‌درپی به چشم می‌خورد این است که معتادی که از **صمیم قلب** تمایل به قطع مصرف نداشته باشد، مصرف را قطع نمی‌کند.

البته می‌توان آن‌ها را تجزیه و تحلیل کرد، مورد مشاوره قرار داد، دلیل برایشان آورد، دعایشان کرد، تهدیدشان کرد، کتکشان زد، به زندانشان انداخت **و یا هرکار دیگری...** اما آن‌ها تا خودشان نخواهند، از کارشان دست برنمی‌دارند. تنها چیزی که ما از اعضای خود می‌خواهیم تمایل است. آن‌ها اگر **عمیقاً تمایل نداشته باشند، مفلکوم به شکستند اما اگر از اعماق وجود تمایل پیدا کنند، یقیناً معجزات برای‌شان رخ می‌دهد.**

انتخاب اصل "تمایل" به عنوان تنها لازمه برای عضویت، دلایلی دارد؛ **اعتیاد تبعیض قائل نمی‌شود، بهبودی نیز همین‌طور. اعتیاد، نژاد، مذهب، سن، جنسیت، شغل، ثروت و یا هر چیز دیگری که مردم با آن خود را متمایز می‌کنند را نمی‌شناسد. معتاد زن یا مردی است که زندگی‌اش را مواد مفر کنترل کند. و ما معتقدیم که تازه‌وارد فون و علت بقای ان‌ای است و وقتی برای کمک گرفتن می‌آید، صرف نظر از این‌که چه چیزی مصرف کرده و یا آن را از کجا فریده، با روی فوش از او استقبال می‌کنیم. پس این سنت و تنها لازمه‌ی عضویتی که ما قائل می‌شویم، تضمینی‌ست برای آن‌که هرگاه تازه‌واردان بخواهند تمت هر شرایطی قطع مصرف کنند، جایگاه‌شان در ان‌ای محفوظ بماند.**

تمام معتادان پاک، اگر در ابتدا با شرایط خاصی برای عضویت روبرو می‌شدند، احتمالاً انجمن را ترک می‌کردند. و بسیاری از ما امروز زنده نبودیم اگر در هنگام نیاز، در این برنامه پذیرفته نمی‌شدیم. ما در ابتدا دلایل زیادی برای پیوستن به انجمن داشتیم، اما فقط آن دسته از ما که تمایل به قطع مصرف را حفظ کرده‌ایم، در اینجا مانده‌ایم. بسیاری از ما حتی نمی‌دانستیم که مشکل ما اعتیاد است. اغلب حتی نمی‌توانستیم زندگی بدون مواد مفر را تصور کنیم، چه رسد به آن‌که طالبش باشیم. بسیاری از ما به مرحله‌ای از اعتیادمان رسیده بودیم که اساس می‌کردیم هیچ امیدی وجود ندارد، و فقط کمی تسکین می‌فواستیم. اما پس از پیوستن به انجمن متوجه شدیم که مبتلا به یک بیماری بودیم که بهبودی از آن امکان‌پذیر بود.

عضویت در معتادان گمنام چیزی نیست که هر وقت هر معتادی از در وارد شد و یا هر تازه‌واردی تصمیمی به قطع مصرف گرفت خود به خود شکل گیرد، عضویت در انجمن ما تصمیمی است که فقط به خود فرد مربوط است. هر معتادی که تمایل به قطع مصرف داشته باشد، می‌تواند به عضویت ان‌ای درآید. ما معتادان گمنام هستیم و مشکل‌مان اعتیاد است، **انجمن‌های دیگر با مشکلات دیگری سروکله می‌زنند. بیشتر تازه‌واردان به انجمنی می‌روند که به بهترین شکل نیازشان را برطرف سازد.**

افرادی مفتلف با نیازهایی متفاوت به این‌ها می‌آیند اما قرار نیست همه‌ی آن‌ها الزاماً ما را انتقاد کنند. بسیاری از آن‌ها تبدیل به اعضای ارزشمند و سازنده در انجمن‌های دیگر شده و بسیاری دیگر راه‌شان را در انجمن دیگری پیدا می‌کنند. هدف اصلی ما رساندن پیام به معتادان در عذاب است؛ این‌که آن‌ها کجا می‌فروهند بهبودی‌شان را دنبال کنند، دگرغهی ما نیست.

ما اعضای را می‌شناسیم که شیرین با مواد مضر مشکل داشتند اما بهبودی‌شان را در انجمن‌های دیگری دنبال می‌کنند. ما آن‌ها را حمایت کرده و فوشالیم که بهبود پیدا می‌کنند. هر معتادی در هر جا که آزادی و بهبودی پیدا کند، رفیق ماست. ما هیچ اصرار و یا اجباری برای پیوستن‌شان به ان‌ای نمی‌کنیم؛ چون این کار با اهداف روحانی ما مطابقت ندارد ولی به هر حال، قدم آن‌ها همیشه بر روی چشم است.

انجمن‌های دوازده‌قدمی با یکدیگر رقابت نمی‌کنند. ما یکدیگر را حمایت و در راستای منافع مشترک همکاری می‌کنیم. برای ما بهبودی مهم‌تر از عضویت است. با این حال به نظر می‌رسد برفی از تازه‌واردان برای پیدا کردن انجمن و یا انجمن‌هایی که به دردشان بخورد، مشکل دارند. ما آن‌ها را ترغیب می‌کنیم که در جلسات انجمن‌های دیگر نیز شرکت کرده و فودشان فضای مناسب حال‌شان را پیدا کنند.

آن‌ها احتمالاً از فودشان می‌پرسند: "در کدام یک از این انجمن‌ها، بیشتر از مشکلی صحبت می‌شود که شبیه به مشکل من است؟" افرادی که من دوست دارم شبیه به آن‌ها زندگی کنم در کدام یک از این جلسات حضور دارند؟ در کجا راحت‌تر هستیم؟ ما همپنان با اعضای روبرو هستیم که دقیقاً نمی‌دانند به کجا تعلق دارند. ما به آن‌ها پیشنهاد می‌کنیم که این سه سوال را از فودشان بپرسند:

۱- من حامل چه پیامی هستیم؟ (ماهیت بهبودی من چیست و از چه چیزی بهبود یافته‌ام؟)

۲- تلاش می‌کنم که این پیام را به چه کسی برسانم؟

۳- در کجا این پیام را به اشتراک می‌گذارم؟

و پیشنهاد می‌کنیم که جواب این سه سوال، در تفاد با یکدیگر نباشند؛ ما نمی‌توانیم آنچه نداریم را به دیگران بدهیم. نمی‌توانیم پیامی که متعلق به ما نیست را به دیگران برسانیم.

انتخاب عضویت به عهده خود فرد است. ما احساس می‌کنیم که بهترین شکل عضویت، زمانیست که معتاد آزادانه و با خیال راحت هر گاه و هر جا که می‌خواهد وارد جلسه‌ی ان‌ای شده و یا آن را ترک کند. ما متوجه می‌شویم که نمی‌توانیم هیچ کاری برای قطع مصرف معتادان بکنیم. با این حال، آموخته‌ایم که بهبودی امکان‌پذیر است و زندگی بدون مواد مخدر بهتر از هر چیزیست که تصورش را می‌کردیم.

ما در جلسات را به روی معتادانی که امیدوارند آنچه ما یافته‌ایم را پیدا کنند، باز می‌کنیم: اما می‌دانیم فقط کسانی که از **اعماق وجود میل** به قطع مصرف دارند و خواستار آنچه که ما داریم، هستند در این راه **تازه‌ی زندگی** به ما ملحق خواهند شد.

## سنت چهارم

هر گروه بایست مستقل باشد، به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر یا ان‌ای در کل اثر بگذارند.

**استقلال گروه‌ها یکی از با ارزش‌ترین داشته‌های ماست. این موضوع که فوق‌العاده به نظر می‌رسد در واقع به‌په‌معناست؟ استقلال چیست؟** در لغت نامه مفهوم مستقل این‌گونه بیان شده است: "داشتن حق و قدرت حکومت بر خود، فعالیت بدون وابستگی و یا مسلط بودن بر امور به شیوه‌ی خاص خود بدون کنترل خارجی، توانایی فعالیت بدون وابستگی".

استقلال تمام این معانی و حتی بیشتر از این را شامل می‌شود. گروه‌های ما حقیقتاً بر خود حاکم هستند و تحت هیچ کنترلی از خارج نیستند. گروه‌ها در صورت صلاحدید خودشان حتی می‌توانند به تنهایی راه‌شان را ادامه دهند. هر گروه باید بر روی پای خود ایستاده و رشد کند.

ممکن است کسی سوال کند: "آیا ما واقعا مستقل هستیم؟ مگر ما در ان‌ای کمیته‌های خدماتی، دفاتر و فعالیتهای اجتماعی، کمیته‌های اجرایی، سرویس‌های تلفن اضطراری و فعالیتهای دیگر نداریم؟" **در جواب باید گفت: البته که داریم اما این چیزها ان‌ای نیستند. آن‌ها فرماتی هستند که ما می‌توانیم از آن‌ها برای بهبودی خود و پیشبرد هدف اصلی گروه‌مان استفاده کنیم.** معتادان گمنام، انجمن زنان و مردانی است که به صورت گروه، دور هم جمع می‌شوند و از مجموعه‌ای از اصول روحانی، برای رهایی از اعتیاد و یافتن یک راه تازه زندگی استفاده می‌کنند. **هر چیزی غیر از این ان‌ای نیست.** خدماتی که ذکر شد، حاصل کار اعضایی است که با آغوش باز، تجربه و کمک خود را برای آسان‌تر کردن راه ما عرضه می‌کنند. **ما هیچ اجباری برای استفاده از این خدمات نداریم.** گروه ما می‌تواند در این باره تصمیم بگیرد که آیا می‌خواهد در راستای منافعش از این خدمات استفاده کند، یا فیر.

بعضی‌ها در این باره بپه می‌گیرند و می‌گویند که در هنگام راه‌اندازی گروه، به ما گفتند که باید اسم گروه‌مان را در سافت‌تار ثبت کنیم. این موضوع می‌تواند درست باشد اما باید گفت که بسیار پرشمارند گروه‌هایی که اسم‌شان در هیچ‌جا ثبت نشده است. ما از گروه‌ها می‌فواهیم که اسم‌شان را ثبت کنند تا آن‌ها را بشناسیم، چون در غیر این صورت ما از وجود آن‌ها بی‌فبر می‌مانیم. وقتی اسم یک گروه ثبت می‌شود، جزواتی رایگان برای‌شان ارسال می‌کنیم که حاوی پیشنهادات زیاریست. این یکی از راه‌هایی است که ما تجربه‌ی خود برای رشد گروه را با آن‌ها در میان می‌گذاریم.

تصمیم با فودشان است که از این پیشنهادات استفاده نکنند یا نه. یکی از این پیشنهادات می‌گوید که اگر می‌فواهید نام معتادان گمنام را بر روی فود بگذاریم، متعهد به رعایت سنت‌ها هستیم. اما به‌رغم درست بودن مطلب فوق، باید گفت که سنت‌ها فقط قسمتی از یک مجموعه اصول روحانی هستند که بدون آن‌ها این‌ای نمی‌تواند وجود داشته باشد. در نهایت فود گروه تصمیم می‌گیرد که چه چیزی را انتخاب کند. گروه‌ها واقعا مستقل هستند.

اما همان‌طور که گفتیم، استقلال در این‌ای، حقیقتاً بیش از این حرف‌هاست. برای ما در معتادان گمنام، داشتن استقلال به معنای آزادی در ابتکار عمل نیز می‌باشد. استقلال به گروه‌های ما آزادی عمل می‌دهد که به سبک و ثبات فودشان فضای بهبودی را برای اعضای به‌وجود آورده و به هدف اصلی برسند.

این‌جاست که می‌فهمیم چرا استقلال، یکی از با ارزش‌ترین داشته‌های ماست و چرا باید سفت مراقب آن باشیم. ما مستقل هستیم و به دلایلی که ذکر شد، می‌توانیم بدون در نظر گرفتن حرف دیگران، هر تصمیمی بگیریم و اجرا کنیم. ولی آیا واقعا این کار درست است؟ در جواب باید گفت: هم بله و هم خیر.

هر گروه کاملاً مستقل است به استثنا مواردی که اعمالش تهدیدی برای سایر گروه‌ها و یا این‌ای در کل باشد. این‌جاست که بخش دوم سنت چهارم اهمیت پیدا کرده و ما را ماباب می‌کند که همان اندازه که مراقب استقلال فود هستیم، به منافع سایر گروه‌ها نیز اهمیت دهیم.

درست مانند وجدان گروه، استقلال هم می‌تواند تیغی دو لبه باشد. از استقلال گروه‌ها، بارها برای توجیه ترمرد از سنت‌ها، سوء استفاده شده است. ما هرگز نباید چنین اجازه‌ای بدهیم چون اصول روحانی هرگز با یکدیگر در تضاد نیستند. هر وقت که تضاد و یا تناقضی در کار باشد، معنایش این است که ما از اصول حقیقی‌مان غافل شده‌ایم. اما وقتی برای کمک به گروه، بر استقلال فود پافشاری می‌کنیم، باید توبه داشته باشیم که فعالیت‌های ما، آسیبی به گروه‌های دیگر یا این‌ای در کل نرساند.

حال اگر از تبارب فود و دیگران استفاده کنیم، اگر همه چیز را بررسی و خاطر جمع شویم که در محدوده‌ی سنت‌ها عمل کرده‌ایم، اگر خودمان باشیم و دیگران به جای ما تصمیم نگیرند، اگر برای گروه‌های دیگر تعیین تکلیف نکنیم و چیزی را به آن‌ها تحمیل نکنیم و اگر عواقب کار خود را قبل از انجامش در نظر بگیریم، در آن صورت همه چیز درست خواهد بود.

## سنت پنجم

هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.

"یعنی می‌گویید هدف اصلی ما رساندن پیام است؟ من فکر می‌کردم ما برای پاک شدن این‌جا آمده‌ایم. تصور می‌کردم هدف اصلی ما، بهبودی از اعتیاد به مواد مخدر است."

البته در مورد فرد، این مطلب کاملاً صحت دارد. اعضای ما به این‌جا می‌آیند تا از اعتیاد خلاص شوند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنند. لیکن گروه‌ها معتاد نیستند و بهبود هم پیدا نمی‌کنند. **رسالت و هدف تمام گروه‌های ما یک چیز است:** آن‌ها بذر بهبودی را پاشیده و معتادان را به‌گردد هم می‌آورند تا معجزه‌ی همدلی، صداقت، مهربانی، مشارکت و خدمت کار خود را انجام دهد. هدف از این سنت تضمین تداوم جو بهبودی است. این کار فقط با **لفظ تازه‌واردان و خدمت‌رسانی امکان فواید یافت.**

این واقعیت که همگی و تک‌تک گروه‌های ما تمام توجه خود را معطوف رساندن پیام بهبودی کرده‌اند، ثباتی به‌وجود آورده است که در نتیجه معتادان در صورت تمایل، می‌توانند روی کمک ما حساب کنند. اتحاد در عمل و هدف، چیزی را برای ما امکان‌پذیر ساخته است که در گذشته به‌هیچ وجه برای‌مان ممکن نبود و آن بهبودی است.

قدم دوازدهم برنامه‌ی شخصی ما نیز می‌گوید باید پیام را به معتادی که هنوز در عذاب است برسانیم **و این تقارن، اتفاقی نیست.** کار کردن با دیگران وسیله پر قدرتی است، زیرا "هیچ‌چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد".

این همان طریقه‌ای است که به کمک آن تازه‌واردان، این‌ای را پیدا کرده و می‌آموزند که چطور پاک بمانند. همچنین طریقی است که اعضا به‌وسیله‌ی آن بتوانند عهد و پیمان خود با آنچه آموخته‌اند را تجدید کنند. گروه قوی‌ترین وسیله‌ای است که ما برای رساندن پیام داریم.

وقتی یک عضو رساننده پیام است، خواه‌ناخواه تا حدودی تعبیرات و شخصیت او در پیام انجمن تاثیر می‌گذارد. **در زبان نشریات نیز، گاه اساسات، هیئانات و قوت لازم وجود ندارد.** اما در گروه ما، به‌خاطر تعدد نفرات و شخصیت‌های گوناگون، **این مسائل برطرف شده** و پیام به‌نحو مطلوب و پیوسته جریان پیدا می‌کند: **این زیربنای حقیقی برنامه ماست.**

حال چه می‌شود اگر گروه‌های ما هدف اصلی دیگری داشته باشند؟ به نظر ما پیام لوث شده و به مرور از بین می‌رود. اگر تمرکز خود را بر روی مسائل مالی بگذاریم، ممکن است خیلی‌ها ثروتمند شوند. اگر انجمن ما یک کلوب اجتماعی باشد، ممکن است دوستان و عشاق زیادی پیدا کنیم. اگر آموزش و پرورش تخصص ما باشد، عده زیادی معتاد باهوش پیدا می‌کنیم. اگر پزشکی رشته ما باشد، خیلی‌ها تندرست می‌شوند. خلاصه اگر هدف گروه ما هر چیزی جدا از رساندن پیام باشد، عده زیادی می‌میرند و تعداد کمی بهبود می‌یابند.

پیام ما چیست؟ **در پاسخ به این سوال جواب‌های زیادی می‌شنویم. ما در گروه‌هایمان تجربه، نیرو و امید را به مشارکت می‌گذاریم و پیام ما این است** که: یک معتاد، هر معتادی می‌تواند از مصرف مواد مخدر دست بردارد،

میل به مصرف مجدد را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. **گروه‌های ما پیام امید و وعده‌ی آزادی می‌دهند. در نهایت هدف اصلی گروه‌های ما فقط می‌تواند رساندن این پیام به معتادی باشد که هنوز عذابست، چون این تنها داشته‌ی ما برای بخشیدن است.**

## سنت ششم

یک گروه **ان‌ای** هرگز **نبایست** هیچ مؤسسه مرتبط، یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند، یا نام **ان‌ای** را به آن‌ها عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

**سنت پنجم هدف اصلی ما را تعریف کرده** و سنت ششم در مورد بعضی از چیزهایی صحبت می‌کند که ما برای حفظ و نگهداری هدف روحانی‌مان باید آن را انجام دهیم. **این سنت به ما می‌گوید هرگز نباید تأیید و سرمایه‌گذاری کرده یا نام ان‌ای را به هیچ سازمان فارسی عاریت دهیم. سپس افطار می‌دهد که اگر این پیشنهاد را نادیده بگیریم، دقیقاً چه می‌شود.** این سنت، پایه و اساس خطمشی عدم وابستگی است و در بقا و رشد معتادان گمنام، **بی‌نهایت مهم** است. **متأسفانه، پیرامون این سنت نیز مبادلات فراوانی در انجمن ما وجود دارد.**

حال بگذارید مطالب این سنت را تجزیه و تحلیل کنیم. اولین کاری که گروه نمی‌بایست انجام دهد، تأیید است. مفهوم تأیید، تصدیق یا توصیه کردن و یا **پواز دادن** است.

تأیید هم می‌تواند مستقیم باشد و هم می‌تواند به‌طور ضمنی و تلویحی انجام گیرد. تأیید مستقیم را همه روزها در تبلیغات تلویزیونی می‌توانیم ببینیم. **تبلیغات مستقیم در کتاب و مبله هم می‌تواند باشد که اغلب برای فروش محصولات است. تأیید مستقیم معمولاً برای متقاعد کردن دیگران برای انجام کاری صورت می‌گیرد.**

**تأیید تلویحی و ضمنی اما فرق دارد چون مستیماً و به‌طور مشفص، عنوان نمی‌شود. ما معمولاً این نوع از تأیید که در مشارکت اعضا شنیده می‌شود را تشفیص نمی‌دهیم و با نیت فیر، همان کاری را انجام می‌دهیم که اعضای قدیمی می‌گویند. درست مثل بپه‌ی کوچک فانه، که کورکورانه از بپه‌ی بزرگ تقلید می‌کند، چون فکر می‌کند تمام کارهای بپه‌ی بزرگ، درست است.**

کار دیگری که ما هرگز نمی‌بایست انجام دهیم و از همه مسائل دیگر بدیهی‌تر است، سرمایه‌گذاری، در اختیار گذاشتن پول و کمک مالی است.

و سومین اخطار، اجازه‌ی استفاده از نام **ان‌ای** به **سازمان‌ها و افرادی است که معتادان گمنام نیستند. این یعنی نگذاریم سازمان‌های فارسی با اشاره یا استغاره از نام ما، برای رسیدن به اهدافشان استغاره کنند.** برای مثال، چندین بار برخی از سازمان‌ها سعی کرده‌اند که برای توجیه بودجه‌های درخواستی‌شان معتادان گمنام را

قسمتی از خدمات مورد عرضه خود جلوه دهند. **ولی آیا ما به آن‌ها اجازه داده بودیم که از نام ما استفاده کنند؟ این‌ها "هرگز ناپردهای" سنت ششم هستند.**

در قسمت بعد، این سنت، برای ما روشن می‌کند که منظور از مؤسسه مرتبط، هر نهاد یا جایی است که اعضای **ان‌ای در آن مشغول به کار باشند.** این‌جا ممکن است خانه‌ی نیمه‌راه، مرکز سم‌زدایی، مرکز مشاوره، کلوپ معتادان و **دفاتر فرماتی و یا هر جای دیگری باشد.**

مردم به سادگی ممکن است در تشخیص تفاوت بین **ان‌ای** و مؤسسات مرتبط دچار اشتباه شوند. باید به دقت توجه کنیم که خانه‌های بهبودی که توسط اعضای **ان‌ای** راه اندازی شده و **یا مراکز و دفاتر فرماتی که اعضای ما در آن کار می‌کنند، چه تفاوتی با معتادان گمنام دارند.** احتمالاً بیشترین سردرگمی وقتی وجود دارد که پای کلوپ معتادان در میان باشد. تازه‌واردان و یا حتی اعضای قدیمی، اکثراً کلوپ معتادان را با **ان‌ای** یکی می‌دانند و گاهی معتادان گمنام را با کلوپ. **ما باید تلاش ویژه‌ای برای آگاه شدن این اعضا از تفاوت‌های مؤسسات مرتبط با انجمن، به کار بندیم.**

اما سازمان‌های فارابی چه کسانی هستند. منظور از سازمان فارابی هرگونه آژانس (نمایندگی)، مؤسسه تباری، فرقه مذهبی، جمعیت، سازمان، فعالیت‌های غیر مرتبط و یا انجمن‌های دیگر است. تشفی بیشتر این مؤسسات به جز انجمن‌های مشابه، آسان است. اغلب ما به راحتی تفاوت بین **ان‌ای** و پیوندهای دیگر همچون انجمن‌های مذاهب فاص را می‌فهمیم، اما گاهی که صحبت از انجمن‌های دوازده‌قدمی دیگر می‌شود، مشکل پیدا می‌کنیم. بهتر است نگاه دقیقی به معتادان گمنام کنیم؛ ما الکی‌های گمنام نیستیم، پرفوران یا غم‌بازان گمنام نیستیم، اساسی‌های گمنام نیستیم، دودی‌های گمنام و یا والدین گمنام و یا هر گمنام دیگر نیستیم. معتادان گمنام یک انجمن کاملاً مجزا، متمایز و متناسب با وضعیت معتادان است.

مشکل ما اعتیاد است. انجمن‌های دوازده‌قدمی دیگر مخصوص مشکلات دیگری هستند و رابطه ما با آن‌ها به شکل همکاری بدون وابستگی است. استفاده از نشریات یک انجمن دیگر و **یا هر مرکز فرماتی دیگر** در جلسات ما، به معنای تأیید تلویحی یک مؤسسه خارجی است.

**سنت ششم در ادامه می‌گوید که اگر "هرگز ناپردها" را انجام دهیم، احتمالاً مسائل مالی، ملکی (مایملک) و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف می‌سازد. سه کلمه‌ی "مالی، ملکی و شهرت" را می‌توانیم با "پول، قدرت و شهوت" و یا "مردم، مکان‌ها و پیوندهای دیگر" عوض کنیم؛ یعنی همان رنیش‌ها و تفیلات و تصورات قدیمی‌مان.**

پیوندهایی که معمولاً تبدیل به وسوسه شده و ما را از رسیدن به هدف روحانی‌مان محروم می‌کنند. آن‌ها مسائلی هستند که وقتی درگیرشان می‌شویم، تبدیل به نیروی محرک ما شده و در نهایت ما را به شکل خود درمی‌آورند.



برای فرد، یک چنین سوءاستفاده‌هایی حاصلی جز درد و رنج ندارد و برای گروه هم که بدتر است و بلا و مصیبت به بار می‌آورد. وقتی که ما به‌عنوان گروه، در هدف اصلی خود مردد باشیم، معتادانی که در غیر این صورت می‌توانند بهبود پیدا کنند، خواهند مرد.

*سنت ششم نیز، یکی دیگر از همان بخش‌های کتاب است که معمولاً فقط آن را می‌خوانیم و نادیده‌اش می‌گیریم. درکش سفت است. اما وقتی به‌درستی به آن نگاه کرده، و واقعاً تلاش کنیم که آن را بفهمیم، از سادگیش تعجب فوایم‌کرد.*

*در آن صورت می‌توانیم درک کنیم که تأیید کردن، حمایت مالی و اجازه استفاده از نام انجمن به دیگران، چه فطراتی دارد. می‌توانیم درک کنیم که چه سازه بعضی چیزها، ما را در دام پول، مایملک و شهرت می‌اندازند. و می‌توانیم نتایج این سوءاستفاده‌ها را پیش‌بینی کنیم و ببینیم که چگونه باعث دلشکستگی و دور افتادن اعضا می‌شوند.*

## سنت هفتم

*هر گروه ان‌ای می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.*

متکی به خود بودن قسمت مهمی از *راه تازه‌ی* زندگی ماست و برای ما تغییر بسیار بزرگی‌ست. در دوران اعتیاد، ما به مردم، جاها و چیزهای مختلفی متکی بودیم. ما به آن‌ها رو می‌آوردیم تا از ما حمایت کنند و چیزهایی که در خود کم داشتیم، در اختیارمان بگذارند. به عنوان معتادان در حال بهبودی، ما متوجه شدیم که هنوز هم وابسته هستیم، اما اتکای ما از روی چیزهایی که در اطراف ما هستند برداشته شده و بر روی خداوندی مهربان و قدرتی درونی که از رابطه با او سرچشمه گرفته، گذاشته شده است.

*ما که نمی‌توانستیم مثل انسان زندگی کنیم، اکنون می‌بینیم که هر کاری برای مان امکان‌پذیر است. **رویهایی** که مدت‌ها پیش به خاک سپرده بودیم، حالا به کمک **فروان** می‌تواند **محقق** شوند.*

*معتادان (مصرف‌کننده)، اغلب یک قشر آویزان پامعه بوده و هستند. در **ان‌ای**، نه تنها گروه‌های معتادان بر روی پای خود می‌ایستند، بلکه بر روی **فوداتکالی** به عنوان یک اصل، **پا فشاری** می‌کنند.*

پول همیشه برای ما یک مشکل بوده است. ما هیچ وقت نمی‌توانستیم به‌اندازه کافی برای مخارج خودمان، **عادت‌هایمان** و **لذت‌های آنی** **دلفواه‌مان**، پول تهیه کنیم. ما کار کرده‌ایم، دزدی، تقلب، گدایی و خودفروشی کرده‌ایم. اما هرگز پول کافی برای پر کردن خلأ درونی ما وجود نداشت. در دوران بهبودی نیز، هنوز پول برای ما یک مشکل است.

ما که دیگر برای ارضای عادت‌های مان کار نمی‌کنیم، اغلب زودتر از آنچه فکرش را می‌کنیم، موفق می‌شویم. ما فرآیندهای گذشته را پاک می‌کنیم و اینطور به نظر می‌رسد که شرایط فوبی برای تغییر پیدا می‌کنیم. با این حال، ظاهراً امنیت مالی هیچ‌گاه نمی‌تواند برای ما همیشگی باشد. ما باید بسیار رشد کنیم و این مستلزم گذر زمان است. شناخت هسی و مسئولیت‌پذیری چیزهایی هستند که معمولاً باید پس از آسیب‌دیدن، یاد بگیریم. یادگیری راه زندگی می‌تواند بسیار دردآور باشد چرا که برای آموختنش، باید دل را به دریا بزنی و پیچ‌وفقم‌هایی را تجربه کنیم.

**ان‌ای** برای اداره گروه‌ها نیاز به پول دارد: باید هزینه اجاره، مایحتاج دیگر و نشریات مان را بپردازیم. برای پرداختن این هزینه‌ها، ما سبد را به گردش درمی‌آوریم و پس از پرداخت هزینه‌های گروه، باقی‌مانده را صرف حمایت از خدمات و پیشبرد هدف اصلی مان می‌کنیم.

متأسفانه پس از پرداخت هزینه‌های مربوط به گروه، دیگر پول زیادی باقی نمی‌ماند. بعضی وقت‌ها اعضایی که وسعش را دارند قدری بیشتر کمک می‌کنند و بعضی اوقات، تعداد کمی از اعضا جمع می‌شوند و با تدارک برنامه‌هایی، به تامین بودجه‌های ان‌ای کمک می‌کنند. این تلاش‌ها، کمک فراوانی می‌کند و بدون آن‌ها بسیاری از کارهایی که تا به حال انجام داده‌ایم، نیمه کاره می‌ماند و با آن‌که این مسئله بعضی وقت‌ها آزارمان می‌دهد، اما برای ما راهی بهتر از این وجود ندارد: راه‌های دیگر بهای سنگینی دارند.

**فقر، عاملی شد که ما احساس نزدیکی بسیار بیشتری به جمع صمیمی دوستان مان در انجمن کنیم.** ما باید همگی دست به دست هم دهیم و با همبستگی بیاموزیم که حقیقتاً جزئی از چیزی بزرگتر از خودمان هستیم.

خط مشی ما در مورد پول، به‌طور مشخص بیان شده است. ما هیچ کمکی از خارج دریافت نمی‌کنیم. انجمن ما کاملاً متکی به خود است و هیچ‌گونه بودجه، وقف، وام، هدیه و نذر و بخششی را نمی‌پذیرد چون می‌دانیم این چیزها، رایگان نیستند. هر چیزی به هر منظوری که باشد، بالاخره بهایی دارد. حال این بها، چه پول، وعده، امتیاز، به رسمیت شناختن، تأیید و یا توجه مخصوص باشد، یا چیز دیگر، فرقی نمی‌کند و برای ما بهای سنگینی دارد. حتی اگر آن‌هایی که کمک می‌کنند، بلاعوض بودن آن را تضمین کنند، ما باز هم آن را قبول نخواهیم کرد. بهای این کار نیز بسیار سنگین است. **ما برای فرمات مان نیز پول نمی‌گیریم، چون این پول‌ها ما را از هدف روحانی مان دور می‌کنند.** ما حتی نمی‌توانیم اجازه دهیم که اعضای خودمان هم بیش از سهم منصفانه خود کمک کنند. زیرا متوجه شده‌ایم که بهای آن را گروه‌های ما را از دست دادن اتحاد، درگیر شدن در مباحثات، جار و جنجال‌های دیوانه‌وار و مرگ می‌پردازند. بنابراین ما دیگر آزادی خود را فدا نخواهیم کرد؛ **نه برای راحتی، نه برای انتقاب راه آسان‌تر و نه برای هر چیز دیگری؛ ما هرگز دوباره آزادی مان را فنا نخواهیم کرد.**

سنت هشتم

معتادان گمنام، بایست همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

بعضی‌ها می‌گویند ان‌ای برای کسانی سافته شده که در برنامه‌های دیگر شکست خورده‌اند. این گفته تا اندازه‌ی زیادی درست است؛ بسیاری از اعضای ما در بستجوی بهبودی، برنامه‌ها و شیوه‌های درمانی زیادی را تجربه کرده و در آن ناموفق بوده‌اند.

زندان هیچ کمکی به ما نکرد. دارو، دین و روانشناس ظاهراً دردی از ما درمان نکردند. ما حتی گاهی با کمال میل نزد آن‌ها می‌رفتیم و می‌گفتیم؛ هر بلایی که می‌خواهی سرم بیاور ولی نجاتم بده.

بله، شاید بتوان گفت که ان‌ای زمانی برای ما کار می‌کند که از سایر برنامه‌ها و شیوه‌های درمانی نتیجه نگرفته باشیم. اما چه چیزی در این‌جا وجود دارد که ما را پس از آن شکست‌ها، موفق می‌کند؟ ما هیچ‌گونه رمز مفصوم و شیوه‌ی پزشکی عجیبی نداریم و نمی‌گوییم که تمام دردها را علاج می‌کنیم. در حقیقت، ما فاقد اغلب چیزهایی هستیم که سایر برنامه‌ها و شیوه‌های درمانی به معتادان ارائه می‌کنند. پس موفقیت چشمگیر ان‌ای در سراسر جهان چه دلیلی دارد؟ احتمالاً یک دلیل ساده. شاید ما آنچه دیگران به معتادان ارائه می‌دهند، را نداریم.

حال این سول پیش می‌آید که ما چه چیزی داریم؟ در پاسخ باید گفت: ما قدم‌ها را داریم؛ همدیگر را درک و حمایت می‌کنیم؛ برای اعضا ارزش قائل می‌شویم؛ انگیزه داریم؛ ما یکدیگر را داریم.

مبنای بهبودی ما، دوازده قدم است که الکی‌های گمنام، برای رایگان کردن آن‌ها، به اندازه‌ی کافی فکر کرده است. ای‌ای (AA) این قدم‌ها را از منابع زیادی جمع‌آوری کرد. مبنای قدم‌ها اصولی روحانی بودند که بشر قرن‌ها می‌شناخت و اجرا می‌کرد. اغلب ادیان و مذاهب، به نوعی از این اصول بهره می‌برند. اصولی که ما استفاده می‌کنیم در حقیقت، تفاوت عجیبی با آن‌ها ندارد. آن‌ها فقط اصولی روحانی هستند و همین ویژگی است که فاص‌شان می‌کند.

اصول روحانی، حقایقی ریشه‌دار هستند که بر اثر زمان و مکان تغییر نمی‌کنند و در تمام موارد، کاربرد دارند. ان‌ای سال‌های زیادی است که فقط با یک کتاب بیهی کوچک (کتابچه‌ی سفید) رشد کرده و به همین دلیل لغب برنامه‌ی "توبیهی" و "مفتسر-مفید" را به ما می‌دهند. این یعنی ما نیاز به تجهیزات و یا امکانات خاصی نداریم و اجرای این برنامه منوط به آموزش‌های ویژه‌ای نیست. ما هر کجا که می‌رویم، این برنامه را با خود می‌بریم. ما پیام این برنامه را به هر مکان و هر زمانی که معتادان آماده‌ی دریافت آن باشند، می‌بریم. ان‌ای به دردم تمام معتادان می‌فورد چون قرار است هر یک از ما، به شیوه‌ی خود قدم‌ها را کار کنیم. توانائی رساندن پیام به معتادان در تمام مکان‌ها و زمان‌ها، مزیت بسیار ارزشمندی برای ما به حساب می‌آید.

احتمالاً بزرگ‌ترین دارائی ما، قابلیت ما در احساس همدردی، همدلی و درک تازه‌وارد است. ما واقعاً می‌فهمیم که ترک عادت پقدر سفت است؛ چون فودمان این درد را کشیده‌ایم. ما می‌دانیم زندگی بدون مواد مقرر در ابتدای کار چگونه است؛ چون همگی مجبور بودیم این مرحله را سپری کنیم. ما می‌دانیم که اعتیاد چه توانی دارد؛ چون همگی به اجبار، آن را پرداخته‌ایم. ما نمی‌توانیم نگاهی از بالا به پائین به معتادانی که به این‌جا می‌آیند داشته باشیم؛ چون فودمان یک روز تازه‌وارد بودیم. ما نمی‌توانیم یکدیگر را فریب دهیم؛ چون فودمان تمام نقش‌ها را بازی کرده‌ایم.

ما احتمالاً معتاد و اعتیاد را بهتر از هر کس دیگر می‌شناسیم؛ چون فودمان به این شیوه زندگی کرده‌ایم. ما برای یک معتاد ارزش قائل می‌شویم و او را همچون فودمان دوست داریم، چرا که آن معتاد در حقیقت فود ماست. انگیزه‌ی ما ساده است؛ ما می‌گوئیم معتادان دیگری برای ما ارزش قائل شده و این برنامه را به رایگان در اختیار ما گذاشتند و ما هم فقط می‌فواهیم همین کار را بکنیم. ما آموخته‌ایم که " فقط با در میان گذاشتن رایگان آنچه به ما داده شده، می‌توانیم آن را هفت کنیم." ما می‌دانیم که بهبودی برای تازه‌واردان و همین‌طور برای فودمان، کمک مرگ و زندگی را دارد.

پیکره‌ی اصلی و شیوه‌ی عملکرد برنامه‌ی ما همین چیزهاست. این شیوه برای ما کار می‌کند. ما قدم‌های فودمان را داریم. یکدیگر را حمایت می‌کنیم. همدیگر را به فوبی درک کرده و برای هم ارزش قائل می‌شویم. انگیزه‌ی ما زنده ماندن است. بسیار پر شمارند مؤسساتی که در ازای دریافت پول، وعده‌ی بهبودی می‌دهند. اصولی که ما به کار می‌گیریم، با "سبک و ثبات بهبودی در این مؤسسات و سازمان‌ها" و با "حرفه‌ای‌گری در مقوله‌ی بهبودی" در تضاد کامل است.

ما با افراد حرفه‌ای مشکلی نداریم و فقط می‌گوییم که انجمن ما جایی برای حرفه‌ای‌بازی نیست. ماهیت ما طوری است که نمی‌توانیم بهبودی به سبک حرفه‌ای‌ها را قبول کنیم. البته بسیاری از اعضای انجمن ما در شغل فود، پس از تلاش‌های فراوان حرفه‌ای شده‌اند که این سنت در تقابل با آن‌ها نیست. در خارج از انجمن نیز، ما به حرفه‌ای‌ها احترام گذاشته و تمسین‌شان می‌کنیم. فقط می‌گوئیم که در ان‌ای جایی برای حرفه‌ای‌گری و پول‌سازی وجود ندارد.

ما آموخته‌ایم که هیچ چیز ارزش درمانی کمک‌یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد و برای رسیدن به هدف‌مان، فقط به این شیوه عمل می‌کنیم. هدف اصلی ما رساندن پیام به معتاد است که هنوز در عذاب است. ما در این راه، بهترین تلاش خود را انجام می‌دهیم و گاهی به مقدار کمی کمک نیاز داریم.

فرمات داوطلبانه ستون اصلی فرمات ماست، اما داوطلب‌ها نمی‌توانند تمام وقت و زندگی خود را صرف انجمن کنند. برفی از فرمات نیاز به تفصیل و توانائی‌هایی دارد که ما بعنوان داوطلب نمی‌توانیم از عهده‌ی

آن برآییم. اغلب ما، یا آموزش‌های لازم را در این زمینه را ندیده‌ایم و یا زمان کافی برای به ثمر رساندن این وظایف نداریم. سنت هشتم چنین چیزهایی را در نظر گرفته و به ما می‌گوید که می‌توانیم کارمندان مخصوصی را در مراکز خدماتی‌مان به کار گیریم. بدون کمک آن‌ها، شاید نتوانیم بوابگوی تعداد زیادی از کسانی که از ما درخواست کمک می‌کنند، باشیم.

## سنت نهم

*ان‌ای تحت هیچ شرایطی و هرگز نباید سازمان‌دهی شود، ولی ما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدان‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.*

این سنت نشان می‌دهد که ما چگونه انجمن‌مان را اداره می‌کنیم. تفسیرهای غلط از نهمین سنت، باعث سردرگمی‌های زیادی شده است. برای رهایی از این مسئله، در مرحله‌ی اول باید معیاران گمنام را بشناسیم. اعضای ان‌ای کسانی هستند که تمایل به قطع مصرف دارند و به انتقاد خودشان به این‌ها می‌آیند. آن‌ها، طالب آنچه ما داریم هستند. جلسات ما اجتماعاتی هستند که اعضای ما به‌منظور پاک ماندن در آن شرکت می‌کنند. اصول ما فقط شامل دوازده قدم و دوازده سنت است.

دومین مرحله در فهم این سنت نهم، تعریف درست از کلمه‌ی "سازمان‌دهی" است که چند وجه مختلف دارد و موجب سردرگمی می‌شود. قدم‌ها و سنت‌های ما با نظم و ترتیب خاصی تدوین شده‌اند. آن‌ها شماره‌گذاری شده‌اند؛ یک مسیر مشخص را طی می‌کنند و سافت‌ار مکملی دارند. آن‌ها حقیقتاً سازمان‌دهی شده‌اند اما این سازمان‌دهی با آنچه که در سنت نهم مورد نظر است، تفاوت دارد. در این سنت منظور از سازمان‌دهی به وجود آمدن یک سافت‌ار یا تشکیلات مدیریتی و حکومتی است. چنین سافت‌اری فواید نا فواید، همه‌چیز را در دست گرفته و ما را کنترل فواید کرد. بر این اساس مفهوم سنت نهم کاملاً واضح است. تفویض اختیار به سایر لایه‌های خدماتی، در ان‌ای هیچ جایگاهی ندارد. ما نباید کنترل امور را به دست یک شخص و یا سافت‌اری برهیم که از بالا به پائین نگاه می‌کند. چنین کاری به معنای فکلی و مرگ ان‌ای است. اگر بی‌عقلی کنیم و چنین اجازه‌ای برهیم، یقیناً از بهترین موهبت‌های انجمن محروم خواهیم شد.

حتی بدون این سنت نیز، سازمان‌دهی کردن، به ترتیبی که این سنت ما را از آن بر حذر داشته، در تضاد با اصول روحانی‌مان است. دلیلش واضح است؛ فراوندی مهربان که می‌تواند خود را در ویران هر گروه ما به شکل متفاوتی، اراده‌ی خود را نمایان کند، در یک سافت‌ار ریاستی هیچ جایگاهی ندارد. و دقیقاً به همین علت

کتابمان در فصل دوم می‌گوید که ما در این‌ای رهبریت و ریاست نداریم بلکه فقط فرمت‌گزار مورد اعتماد داریم.

و فرمت‌گزاران مورد اعتماد، بر ما حکومت نخواهند کرد چون در چهارپوب فرمات ما، کنترل و حکومت بی‌معناست. ما نمی‌توانیم در یک سافتار حکومتی مستقل بمانیم، چون فرمت و حکومت در تضاد با یکدیگرند. سافتارهای حکومتی بر مبنای تفحص و صرفه‌ای بودن افراد، بنیان‌گذاری می‌شوند و به همین خاطر، استقلال اجزای تشکیل دهنده‌ی خود را به رسمیت نمی‌شناسند و حتی اجازه‌ی مطرح شدن "حق استقلال" را نمی‌دهند. سازمان‌دهی انجمن ما به هر شکل، چه به زور و چه تمایلی، مغایر با اصول این‌ای است.

سنت نهم در ادامه توضیح می‌دهد که ما در قارچ از این‌ای، چه کارهایی می‌توانیم برای کمک به این‌ای انجام دهیم. بخش دوم این سنت، اختیار کامل فرمات را به گروه ما می‌دهد و به جای واژه‌ی "باید" از کلمه "می‌توانیم" استفاده می‌کند و این یعنی ما می‌توانیم از برفی فرمات استفاده نکنیم. این سنت می‌گوید: ما می‌توانیم هیئت‌های فرماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بران‌ها فرمت می‌کنند، مسئول باشند. اما به خاطر داشته باشید که اگر چه سافتارهای فرماتی بر این پایه‌ی فرمت به انجمن فلق می‌شوند، ولی در حقیقت هیچ یک از آن‌ها بخشی از معتادان گمنام نیستند.

سافتار فرماتی ما که شامل ناهیه، منطقه، کنفرانس فرمات جهانی، هیئت‌آمننا و دختر فرمات جهانی و کارمندانش می‌شود، هیچ یک این‌ای نیستند و همگی زیرمجموعه‌ی گروه ما و تهمیماتش می‌باشند. تمام آن‌ها، در برابر سافتار فرماتی، اعضای این‌ای و فراوندی که خود را در ویران گروه ما مطرح می‌کند، مستقیماً مسئول و پاسگو هستند.

## سنت دهم

معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد، و نام این‌ای هرگز نبایست به مباحث اجتماعی کشانده شود.

ما (معتادان گمنام) برای رسیدن به هدف روحانی‌مان، باید نام‌نیک داشته و محترم شمرده شویم. این مطلب را تاریخچه ما به خوبی نشان داده است. این‌ای در سال ۱۹۵۳ تشکیل شد و به مدت بیست سال در حاشیه بود و کوچک باقی ماند.

در دهه ۱۹۷۰ جامعه متوجه شد که اعتیاد به صورت یک مشکل جهانی درآمده است و بدین جهت به فکر چاره‌جویی افتاد. مقارن با همین احوال نیز مردم شروع به تغییر نظرات خود در مورد معتادان کردند. این تغییرات باعث شد که معتادان آزادانه‌تر به دنبال کمک بگردند و گروه‌های این‌ای در نقاطی شروع به جوانه زدن

کردند که قبلاً هرگز تحمل نمی‌شدند. معتادان در حال بهبودی، زمینه را برای تشکیل گروه‌های بیشتری فراهم آوردند. امروزه این‌ای یک انجمن جهانی است و ما اکنون شناخته شده و قابل احترام هستیم.

اگر معتادان در مورد ما چیزی شنیده باشند، مسلماً بدن‌بال ما نخواهند گشت. اگر آن‌ها که با معتادان سر و کار دارند از وجود ما بی‌اطلاع باشند، نتیجتاً نمی‌توانند معتادان را به سراغ ما بفرستند. یکی از مهم‌ترین کارهایی که ما در راه پیشبرد هدف اصلی‌مان می‌توانیم انجام دهیم، این است که مردم را از که، چه و کجا بودن خود مطلع کنیم. در صورتی که ما این کار را انجام دهیم و نام نیک خود را نیز حفظ کنیم، مسلماً پیشرفت خواهیم کرد.

*ما انجمن را پیدا کردیم چون توسط دیگران به ما معرفی شد و حالا می‌فواهیم همین کار را برای معتادان دیگر انجام دهیم. بهبودی ما، بهتر از هر چیز دیگری این‌ای را معرفی می‌کند و دهمین سنت دقیقاً همان چیزی است که به ما در محافظت نام نیک خود کمک می‌کند. طبق این سنت، این‌ای در مورد مسائل خارجی هیچ نظریه‌ای ندارد، هیچ طرفی را نمی‌گیرد و تأیید و توصیه‌ای نمی‌کند.*

این‌ای به عنوان یک انجمن، وارد مسائل سیاسی نمی‌شود، زیرا خلاف آن عمل کردن، به استقبال جار و جنجال رفتن است و خوشنامی انجمن ما را به خطر می‌اندازد. اگر ما از خود عقیده‌ای ابراز کنیم، ممکن است آن‌هایی که با عقاید ما موافقت، از ما به خاطر موضعی که انتخاب کرده ایم تقدیر کنند، اما همیشه افراد غیر موافق هم وجود دارند که می‌توانند تهدیدی برای موقعیت انجمن ما باشند. با وجود چنین بهای سنگینی، دیگر تعجبی ندارد که چرا ما موضع بی‌طرفی را در مورد مسائل اجتماعی انتخاب کرده‌ایم. ما به خاطر بقای خودمان، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی نداریم؛ ما وارد مسائل فارجی نمی‌شویم تا فراموش نکنیم که چرا این‌ها هستیم و از چیزهایی که به ما مربوط نمی‌شود، پرهیز می‌کنیم تا دیگران تعبیر اشتباهی از هدف ما پیدا نکنند.

## سنت یازدهم

*خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.*

*این سنت نیز مربوط به روابط ما با خارج از انجمن و پلگوتگی برقراری ارتباط با معتادان در عزاب و همین‌طور رفتار ما در سطح جامعه است. معتادانی که مستعد پیوستن به انجمن هستند، در بین مردم زندگی می‌کنند و سنت یازدهم به ما نشان می‌دهد که چگونه به سراغ آن‌ها برویم.*

*ما آموخته‌ایم که این برنامه از طریق الگوسازی کار می‌کند نه دستور و فرمان. ما این اصل را در هنگام تماس با معتادان رعایت می‌کنیم؛ چون برای خودمان به همین شکل کار کرده است. طریقه‌ی زندگی ما به فوجی پیام این‌ای را می‌رساند و از این نظر می‌توان گفت که ما خود پیام هستیم.*

ما به معتادان می‌گوئیم که از کجا آماده‌ایم و این انجمن چه تأثیری بر ما گذاشته است. اگر آن‌ها احساس کنند که از جنس خود ما هستند و طالب آنچه ما داریم بشوند، شاید به انجمن بیایند. ما به افرادی که ان‌ای را انتخاب می‌کنند، هیچ وعده‌ای به جز "فرصت بهبودی" نمی‌دهیم چون در حقیقت، این تنها پوزیشن است که داریم. هر وعده‌ی دیگری، هدف اصلی‌مان را تحت تأثیر قرار داده و آن را لوٹ می‌کند.

آن‌چه ما به معتادان می‌دهیم کاملاً مشخص است و این موضوع هرگز نباید اشتباه گرفته شود. اگر ما دچار سوء تفاهم شده و مثلاً برای جذب اعضای بیشتر، هر وعده‌ی دیگری به جز "فرصت بهبودی از مصرف مواد مفر" بدهیم، معتادان زیادی به جلسات سر‌ازیر می‌شوند. برفی برای غذای رایگان می‌آیند، چون احتمالاً ما به‌بانه‌ی پیام‌رسانی برای‌شان غذا برده بودیم. بعضی به دنبال سرپناه، برفی به دنبال پول، شغل، رابطه‌ی عاشقانه و یا هر چیز رایگان دیگری به این‌جا می‌آیند. اما چه تعداد از این افراد، واقعا تمایل به قطع مصرف دارند؟ و چه تعداد از آن‌ها، به‌مض این‌که می‌بینند ما نمی‌توانیم وعده‌های خود را عملی کنیم، انجمن را ترک می‌کنند؟ چند نفر از این‌جا می‌روند و دیگر بر نمی‌گردند و می‌میرند؟

تبلیغ یعنی ما خودمان را آن‌گونه که نیستیم، نشان دهیم. موفقیت برنامه واضح است و نیازی به بازارگرمی ندارد. قرار نیست ما خودمان را "قابل قبول‌تر" جلوه دهیم تا معتادان را جذب کنیم. چنین کاری در انجمن ما به معنای تبلیغ است و ما برای رسیدن به هدف‌مان، تبلیغ (مبالغه) نمی‌کنیم.

این سنت هم‌پنین یادآوری می‌کند که لازم است گمنامی را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم. تفسیر کلی اغلب ما از بخش دوم سنت یازدهم این است که نام و تصویر خود را به‌عنوان عضو ان‌ای در ملاء عام مطرح نکنیم. اگر یک عضو پنین کاری کرده و از شگفتی‌هایی که انجمن در زندگی‌اش رقم زده صحبت کند، و پندری بعد بر اثر مصرف مواد مفر بمیرد، چه می‌شود؟ کسانی که او را می‌شناختند، چه فکری درباره‌ی ان‌ای خواهند کرد؟

گمنامی شفهی علاوه بر این، سر‌آغاز‌رهایی و بهبودی شفهی ماست که حقیقتاً شامل نکات بسیار بیشتری می‌شود. ابداً کسی نباید خود را در جایگاهی قرار دهد که از جانب ان‌ای "در کل" اطلاعیه صادر کند. هیچ عضوی به‌تنهایی، ان‌ای نیست و هیچ‌یک از ما نباید به‌عنوان سَمبل سفنرانی ان‌ای شناخته شویم. جایگاه ویژه و عضو خاص در معتادان گمنام نداریم. هر یک از ما داستان خود و بهبودی خود را داریم. ما به‌تنهایی عاجز هستیم ولی در جمع دوستانه‌ی انجمن، دستاوردهای بزرگی را می‌توانیم کسب کنیم.

## سنت دوازدهم

گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.



سنت‌های دوازده‌گانه‌ی معتادان گمنام، ارتباط بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند؛ حتی بیشتر از قدم‌ها. آن‌ها مکمل یکدیگرند و توسط اصل گمنامی در هم تنیده شده‌اند. ما غالباً می‌شنویم که "اصول را به شفصیت‌ها" ترویج دهیم و این موضوع همچون بعضی از آرمان‌های برنامه که می‌گوید "به خودتان سفت نگیرید" و "مهم‌ترین کار را ابتدا انجام بده" مرتب در جلسات تکرار می‌شود.

اما معنای واقعی اصل گمنامی چیست؟ گمنامی، زیربنای کل و ستون حقیقی برنامه‌ی ماست. ما برای بقای خود باید تفاوت‌های شفصی را کنار گذاشته و تبدیل به بخشی از چیزی شویم که بسیار بزرگ‌تر از خود ما می‌باشد. گمنامی وقتی در ما شکل می‌گیرد که سرانجام دست از تلاش برای اداره‌ی زندگی کشیده و به یک نیروی برتر از خود تکیه کنیم.

حال بیایید از زوایای دیگری نیز به گمنامی نگاه کنیم. سنت اول از منافع مشترک و اتحاد ان‌ای سفن می‌گوید. دست‌یابی به منافع مشترک، ارتباط مستقیمی با گمنامی در عمل دارد. اگر "من می‌فواهم"، "آن‌چه من صلاح می‌دانم" و "من باید" کنار رفته و جای خود را به "ما" دهد و منافع مشترک ما موعم باشد، متعده فواهم شد. اتحاد معمول مستقیم به‌کارگیری اصل گمنامی در گروه و انجمن است.

سنت دوم در باره‌ی یک مربع نهایی صحبت می‌کند. هیچ شفص و شفصیتی مربع نیست. مربعیت بی‌پون و پرا متعلق به خداوندیست که ما زندگی و اراده‌ی خود را به او سپرده‌ایم. رهبران ما باید همیشه اصل گمنامی را در بین خدمت رعایت کنند. رهبران ما خودشان موعم نیستند اما خدمتی که انجام می‌دهند، اهمیت دارد.

و سنت سوم که خودش به تنهایی بیانیه‌ایست برای گمنامی. ما اعضای انجمن را تعریف و طبقه‌بندی نمی‌کنیم و شافصه عضویت را تمایل شدید به قطع مصرف قرار می‌دهیم. چیزهای دیگر ابراً موعم نیستند. این تمایل یکی از موعم‌ترین "باید‌ها" در برنامه‌ی ماست. اگر می‌فواهم این برنامه برای ما کار کند، در ابتدا باید با تمام وجود تمایل داشته باشیم و یا این‌که تمایل را در خود ایجاد کنیم.

استقلالی که سنت چهارم از آن می‌گوید، مستلزم رعایت گمنامیست. پون در غیر این صورت احتمال دارد هر گروهی ساز خود را بزند تا تبدیل به گروهی خاص و متفاوت بشود. در این صورت گروه‌ها به جان هم افتاده و برای تأییدطلبی با هم مسابقه می‌دهند تا اعضای بیشتری را جذب کنند. نتیجه‌ی چنین رویکردی، از بین رفتن اتحاد و نابودی ان‌ای است.

پنجمین سنت ما می‌گوید هر گروه ان‌ای فقط یک هدف اصلی دارد. این اتحاد در هدف، گروه‌های ما را به یکدیگر پیوند می‌زند. گروه‌های ما در حقیقت با یکدیگر فرقی ندارند. جهت و هدف روحانی همگی یکیست. این گمنامی و گمنامی گروه‌هاست که دریافت کمک برای معتادان را ممکن می‌سازد.

سنت ششم می‌گوید که هیچ مؤسسه مرتبط یا سازمان فارابی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم و نام این‌ای را هرگز به جایی عاریت نمی‌دهیم. رفتار فلاف این سنت، به منزله‌ی از دست دادن گمنامی است. برون گمنامی، مسلماً شفصیت‌ها قدرت را در دست می‌گیرند و یقیناً مسائل مالی، ملکی، مایملک و شهرت، ما را از هدف اصلی‌مان منحرف می‌سازد.

سنت هفتم حق و مزیت ما برای حمایت مالی از معتادان گمنام را تضمین می‌کند. هر یک از ما فرصت یکسانی برای کمک در گمنامی داریم. تمام گروه‌های ما هر نوع کمک از خارج را رد می‌کنند. ما حتی به اعضای انجمن اجازه نمی‌دهیم که بیشتر از حد منصفانه‌شان کمک کنند، چرا که گمنامی‌شان شکسته می‌شود.

گمنامی در سنت هشت، ما را مجاب می‌کند که حرفه‌ای شدن و کسب درآمد هیچ‌عضوی در امر بعبودی و فرمات را قبول نکنیم، چرا که حق رشد و بعبودی را از این اشخاص می‌گیریم.

هیئت‌های فرماتی و کمیته‌ها در سنت نهم، مستقیماً در برابر فراوندی مهربان که می‌تواند به اشکال مختلفی خود را در وجدان هر گروهی بیان کند، مسئولند. آن‌ها در قبال هیچ شفص، هیچ شفصیت مخصوص و یا هیچ گروهی از شفصیت‌ها و کارکنان، مسئول و پاسخگو نیستند.

در دهمین سنت، فرصت درفشش و جولان‌داران را از شفصیت‌های قدرتمند می‌گیریم و سفت می‌کوشیم که هیچ نظری درباره‌ی مسائل فارابی ندهیم. اگر برقی از اعضا بیش از اندازه قدرت بگیرند، یقیناً تبدیل به نماد و پوره‌ی انجمن می‌شوند. سپس نظرشان در مباحثات و چار و چنبال‌های جامعه و انجمن، تبدیل به نظر این‌ای می‌شود و از این طریق گمنامی از بین می‌رود.

در یازدهمین سنت راهی پیدا می‌کنیم تا با رعایت حقیقی گمنامی شفصی، به فعالیت در دنیای خارج از انجمن پردازیم. هیچ‌یک از ما به تنهایی، پوره و نماینده‌ی این‌ای نیستیم. اگر خود را به‌عنوان این‌ای با بزنیم و شفصیت خود را به دیگران ترویج دهیم، گمنامی را شکسته‌ایم. اگر تبلیغ نکنیم و بر اساس بازه فعالیت کنیم، به معتادان این حق را می‌دهیم که به گمنامی ما بپیوندند و بعبود پیدا کنند.

گمنامی در تمام سنت‌ها و در سراسر انجمن ما موج می‌زند و شاه‌کلید بعبودی در این‌ای است. اصل گمنامی، از ما در برابر برقی از نواقص شفصیتی همپون "شفصیت‌شدن"، "خود بزرگ‌بینی" و "خودکس‌پنداری" مراقب می‌کند. هر چا که گمنامی باشد، تفاوت‌ها و شفصیت‌ها، فلع سلاح می‌شوند. گمنامی در عمل، به شفصیت‌ها مجال نمی‌دهد که خود را به اصول ترویج دهند.

---

پی‌نوشت کمیته ترجمه - حقایق تاریخی

جزوه‌ای که خواندید، فصل ششم از نخستین کتاب معتادان گمنام (کتاب خاکستری) است که کنفرانس خدمات جهانی در ۱۹۸۱ به آن رأی اجماع داد. این کتاب در اصل شامل ۳۷۱ صفحه بود که تنها به دلیل کمبود منابع مالی در آن سال (طبق سفارش انجمن)، به طور موقت، خلاصه شده و اصول پایه‌ای‌اش، تحت عنوان ویرایش اول کتاب پایه، در ۸۱ صفحه (ده فصل نخست) چاپ شد.

اما پس از چهار ماه، انجمن به علت دستکاری شدن بخش‌هایی از سنت چهارم و نهم، آن را باطل و دستور چاپ ویرایش صحیح را به کنفرانس داد.

در نتیجه ویرایش دوم کتاب پایه در ۱۹۸۲، با رأی اجماع ۶۰۰ گروه پا به عرصه‌ی وجود گذاشت. این ویرایش، دقیقاً مطابق با دوازده سنت اصیل، به طور کامل و دست‌نخورده و همسو با کتاب خاکستری چاپ شد و سرآغاز رشد انفجاری انجمن در جهان شد.

اما از آنجا که سبد سنت هفتم گروه‌ها در آن سال، نمی‌توانست از عهده‌ی هزینه چاپ و توزیع این ویرایش برآید، لذا تصمیم بر آن شد که کتاب پایه، به طور موقت، توسط دفتر خدمات جهانی با سود اندکی به اعضا فروخته شود. قرار بود پس از تامین هزینه‌ها، کتاب به صورت رایگان و فقط با تکیه بر پول سنت هفتم گروه‌ها، به اعضا هدیه شود. این بدان معنا بود که گروه‌ها، پول جمع‌آوری شده در سنت هفتم را، در ابتدا صرف چاپ (یا خرید) و اهدای کتاب به اعضا می‌کردند و اگر پولی باقی می‌ماند، آن را به ساختارهای خدماتی اعانه می‌کردند. اما فروش فوق‌العاده زیاد کتاب و سرازیر شدن مقدار هنگفتی پول به مرکز چاپ این نشریه یا همان دفتر خدمات جهانی، همه‌چیز را تحت شعاع قرار داد، تا جایی که در ۱۹۸۴، ویرایش سوم، بدون مجوز انجمن، از پرده برون آمد و بار دیگر، چند کلمه از سنت چهارم و نهم در آن سانسور شد.

نکته‌ی حذف در سنت‌های فوق این بود که این‌ای نباید تحت نظارت خدمات جهانی باشد، چرا که آن مرکز خدماتی و کارمندان موقتش، فقط موظفند در ازای دریافت پول، کتاب پایه و چند جزوه را برای ما چاپ کرده و جوابگوی تلفن‌ها باشند.

و این‌جا بود که جدال دفتر با انجمن به اوج خود رسید تا جایی که جیمی کی (Jimmy K) بنیانگذار انجمن، توسط سایر کارکنان و اعضای خاص از آن دفتر اخراج شد. جیمی ۱۸ ماه پس از آن و در ۳۷ سال پاکی درگذشت اما اعضای انجمن راهش را ادامه دادند و در ۱۹۸۶، موفق به چاپ ویرایش سوم اصلاح شده با رأی وجدان ۱۵۰۰ گروه و با جلدی فیروزه‌ای رنگ شدند.

(فیروزه‌ای = بیبی‌بلو = Babyblule)

کتاب فیروزه‌ای، کتاب خاکستری و ویرایش دوم از همان سال تاکنون (سال ۲۰۲۳) به طور رایگان در بسیاری از گروه‌های این‌ای در کشورهای مختلفی همچون آمریکا، مکزیک، برزیل، آرژانتین، انگلیس، کانادا، هلند، سوئد، اسپانیا، آلمان و اخیراً در روسیه چاپ و به رایگان به اعضا هدیه می‌شود.

در همان حال اما خدمات جهانی، در ۱۹۸۷ و ۱۹۸۸ و ۲۰۰۶ سه ویرایش دیگر کتاب پایه را بنابر آنچه خود صلاح می‌دانست، روانه‌ی جلسات کرد که همگی فاقد سنت چهارم و نهم اصیل می‌باشند. لازم به ذکر است که تمام کتاب‌های چاپ شده در خدمات جهانی پس از ۱۹۸۶، فاقد رأی وجدان انجمن می‌باشند و همگی توسط هیئت تحریریه‌ای متشکل از تعدادی نویسنده‌ی حرفه‌ای نوشته شده‌اند.

گروه‌های معروف به "گروه‌های کتاب‌خاکستری" و یا "گروه‌های ویرایش دوم" و یا "گروه‌های فیروزه‌ای"، هیچگاه خدمات جهانی فعلی (از ۱۹۸۷ تا امروز) و نشریات و محصولاتش را به رسمیت نشناخته و بهبودی و ساختارهای خدماتی‌شان را بر مبنای دوازده سنت اصلی ان‌ای پیش می‌برند.

در ایران، ترجمه‌ی بسیار خوبی از کتابچه سفید در سال ۱۳۷۲ به چاپ رسید که مبنای اصلی ترجمه و ادبیات انجمن ما به زبان فارسی را شکل داد. اولین ترجمه از کتاب پایه که در سال ۱۳۷۵ در ایران (۹ سال قبل از احداث دفتر خدمات جهانی در خیابان فرهنگ تهران) به چاپ رسید نقطه عطفی در رشد و شکوفایی معتادان-گمنام در کشورمان به حساب می‌آید.

در سال ۱۳۸۵ ترجمه‌ی خوب و منظمی از ویرایش ششم کتاب پایه به فارسی، توسط خدمات جهانی صورت گرفت. این ویرایش که در حال حاضر در تمام جلسات ایران به فروش می‌رسد، فاقد سنت چهارم و سنت نهم اصلی می‌باشد.

البته در سراسر دنیا نیز، هنوز هم بسیار پرشمارند معتادانی که پس از سه یا چهار دهه پاک ماندن، حتی اسم کتاب خاکستری یا فیروزه‌ای را نشنیده‌اند.

ولی این اتفاقات، نه تنها ذره‌ای از اهمیت اصول روحانی مندرج در کتاب ما نکاست، بلکه به مرور زمان و بر اثر تجارب دردآور معتادان در سراسر جهان، بر اصالت و ضرورتشان افزود تا سرانجام این پیام در سال ۱۳۹۶ به ایران رسید.

ما خدمتگزاران شما در کمیته ترجمه، از آن‌جا که پولی برای استخدام مترجم در بساط نداشتیم، این جزوه را فقط با تکیه بر خدمات داوطلبانه‌ی اعضا، پس از پنج سال تحقیق و موشکافی در اسناد تاریخی ان‌ای، و مصاحبه‌های فراوان با قدیمی‌ترین اعضا در کشورهای مختلف و ایران، به رشته‌ی تحریر درآوردیم. از خداوند به‌خاطر این فرصت خدمت، بسیار سپاسگزاریم.

لطفا این جزوه را چاپ و یا نسخه‌ی الکترونیکی را در اختیار اعضا بگذارید. امیدواریم که نسل‌های بعدی انجمن، به ادامه‌ی این خدمت، همت گمارده و فصل‌های دیگر کتاب معتادان‌گمنام، به‌ویژه قدم‌های دوازده‌گانه‌اش را برای ما ترجمه کنند.

زمستان ۱۴۰۱

ایران

آدرس سایت جهانی ما: [www.nahelp.org](http://www.nahelp.org)

خطوط قرمز در نسخه‌ی الکترونیکی و **فونت کامران** در نسخه‌ی چاپی، قسمت‌های حذف شده از کتاب و یا اصلاحات ترجمه است.